صحتك

مع تزايد تعرضنا للشاشات... كيف نحمي عيوننا من الإجهاد الرقمي؟



يُنصح بتقليل التعرّض للشاشات (جامعة ستانفورد)

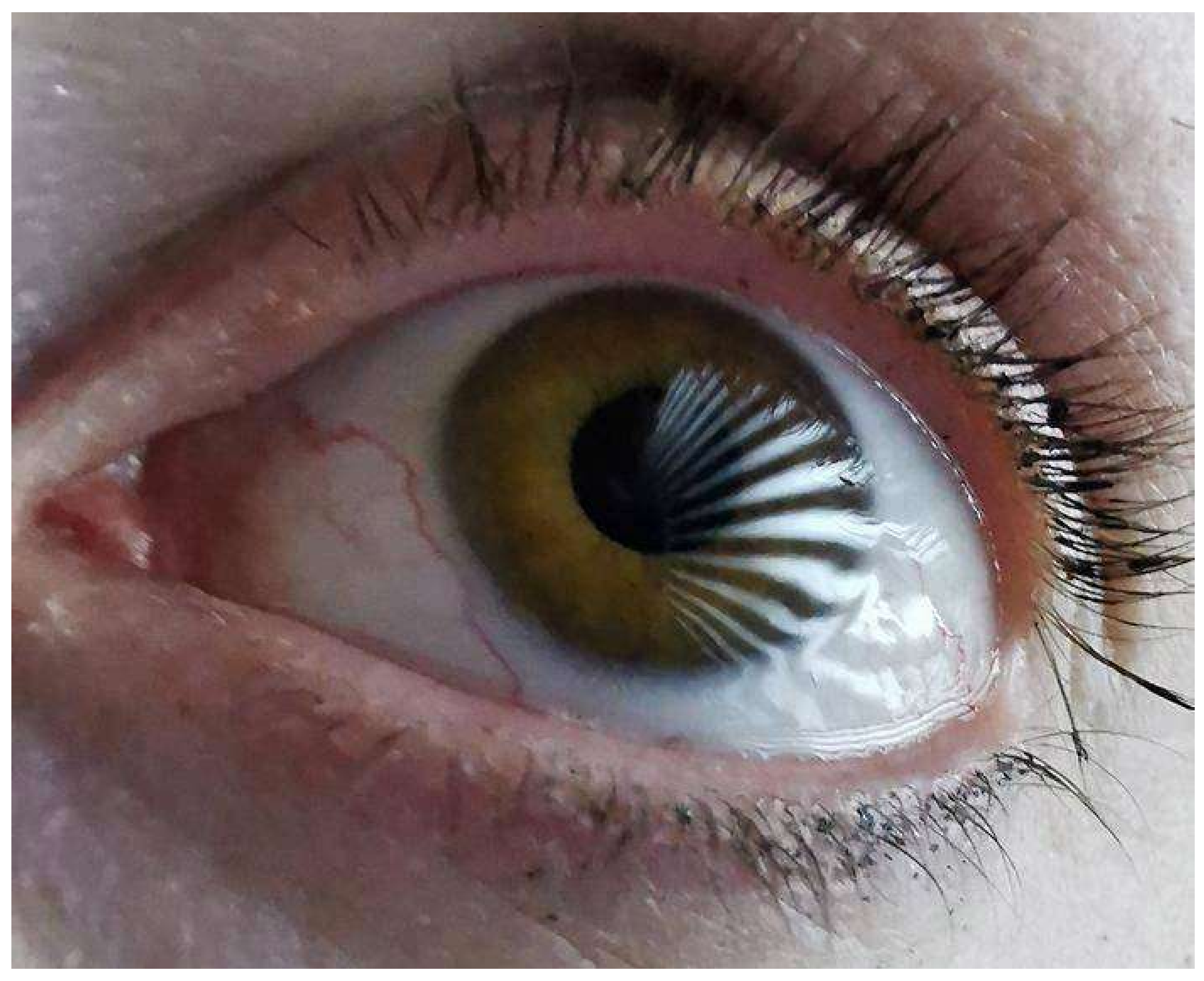
واشنطن: «الشرق الأوسط»

نُشر: 12:09-16 أبريل 2025 م . 18 شوّال 1446 هـ

أصبح إجهاد العين الرقمي مشكلة صحية عامة بالغة الأهمية تُؤثر في ملايين الأشخاص حول العالم مع تزايد اعتمادنا على الأجهزة الرقمية في العمل والتعليم والحياة اليومية، مما يزيد من المخاطر الصحية لأعيننا.

وقالت أستاذة طب العيون في جامعة بليموث البريطانية، دانييلا أورينج، بمقال نشره موقع «كونفرسيشن»، إن إجهاد العين الرقمي وباءٌ صامت يجتاح العالم في عصر تُهيمن فيه الشاشات على حياتنا اليومية.

وأضافت أن الدراسات الحديثة تُظهر صورةً قاتمة، فقد يُصاب ما يصل إلى 50 في المائة من مستخدمي الكمبيوتر بإجهاد العين الرقمي، الذي يتميّز بمجموعة من الأعراض؛ منها: الجفاف، وسيلان الدموع، والحكة، والحرقان، وعدم وضوح الرؤية أو حتى ازدواجها، وقد تُشير إلى مشكلات مزمنة مُحتملة يُمكن أن تُؤثر بشكل كبير في جودة حياة الشخص وإنتاجيته.



يُمكن دمج مسح شبكية العين السريع في مراكز الرعاية الصحية (جامعة أريزونا)

وذكرت أن «جائحة كوفيد» قد فاقمت الأزمة؛ حيث أدت إجراءات الإغلاق والتباعد الاجتماعي إلى زيادة وقت استخدام الشاشة إلى مستويات غير مسبوقة.

ويرتبط الارتفاع الملحوظ في استخدام الأجهزة الرقمية خلال الجائحة بارتفاع حاد في أمراض سطح العين، واضطرابات الرؤية، وإجهاد العين الرقمي.

الآثار غير المرئية للاعتماد الرقمي

ولكن ماذا يحدث بالضبط لأعيننا عندما نحدّق في الشاشات لفترات طويلة؟ يكمن الجواب في التركيب البيولوجي المعقد لجهازنا البصري.

وقالت إن عند التركيز على الشاشات الرقمية ينخفض معدل رمش العين، وتجهد أعيننا للحفاظ على التركيز على الأشياء القريبة لفترات طويلة، ويؤدي انخفاض الرمش والتركيز القريب المستمر إلى سلسلة من مشكلات العين، من تهيج خفيف إلى جفاف مزمن.

وتتنوع أعراض إجهاد العين الرقمي، وغالباً ما تكون خفية، وتتراوح من أعراض ملحوظة فوراً، مثل إجهاد العين وجفافها وعدم وضوح الرؤية، إلى أعراض أكثر دقة، مثل: الصداع وآلام الرقبة، ورغم أن هذه الأعراض غالباً ما تكون عابرة، فإنها قد تصبح مستمرة ومُنهكة إذا تُركت دون علاج.

وذكرت أنه على عكس الاعتقاد السائد، فإن الضوء الأزرق المنبعث من الشاشات ليس السبب الرئيسي لإجهاد العين الرقمي.

وأوضحت أنه في حين أن الضوء الأزرق قد يُسهم في إجهاد العين واضطراب أنماط النوم، إلا أنه لا يوجد دليل قاطع على أنه يُسبّب تلفاً دائماً للعين، ولكن الأسباب الحقيقية هي بيئة العمل السيئة، والعمل المُكثّف، وقلة الرمش.

وبشأن كيفية حماية بصرنا في عالمنا المُركّز على الشاشات، قالت: «يكمن الحل في نهج مُتعدد الجوانب يجمع بين التغيرات السلوكية، والتعديلات البيئية، والتدخلات الطبية عند الضرورة»، ونصحت بتطبيق قاعدة «20-20-20»، وهي استراتيجية بسيطة وفعّالة لحماية عينيك من الإجهاد الرقمي.

وقالت: «كل 20 دقيقة، خذ استراحة لمدة 20 ثانية للتركيز على شيء يبعد 20 قدماً، وتسمح هذه الاستراحة القصيرة لعضلات عينيك بالاسترخاء، مما يُقلّل من الإجهاد المُصاحب للعمل المُستمر في التركيز القريب».



سيدة تشكو من ألم في العين (رويترز)

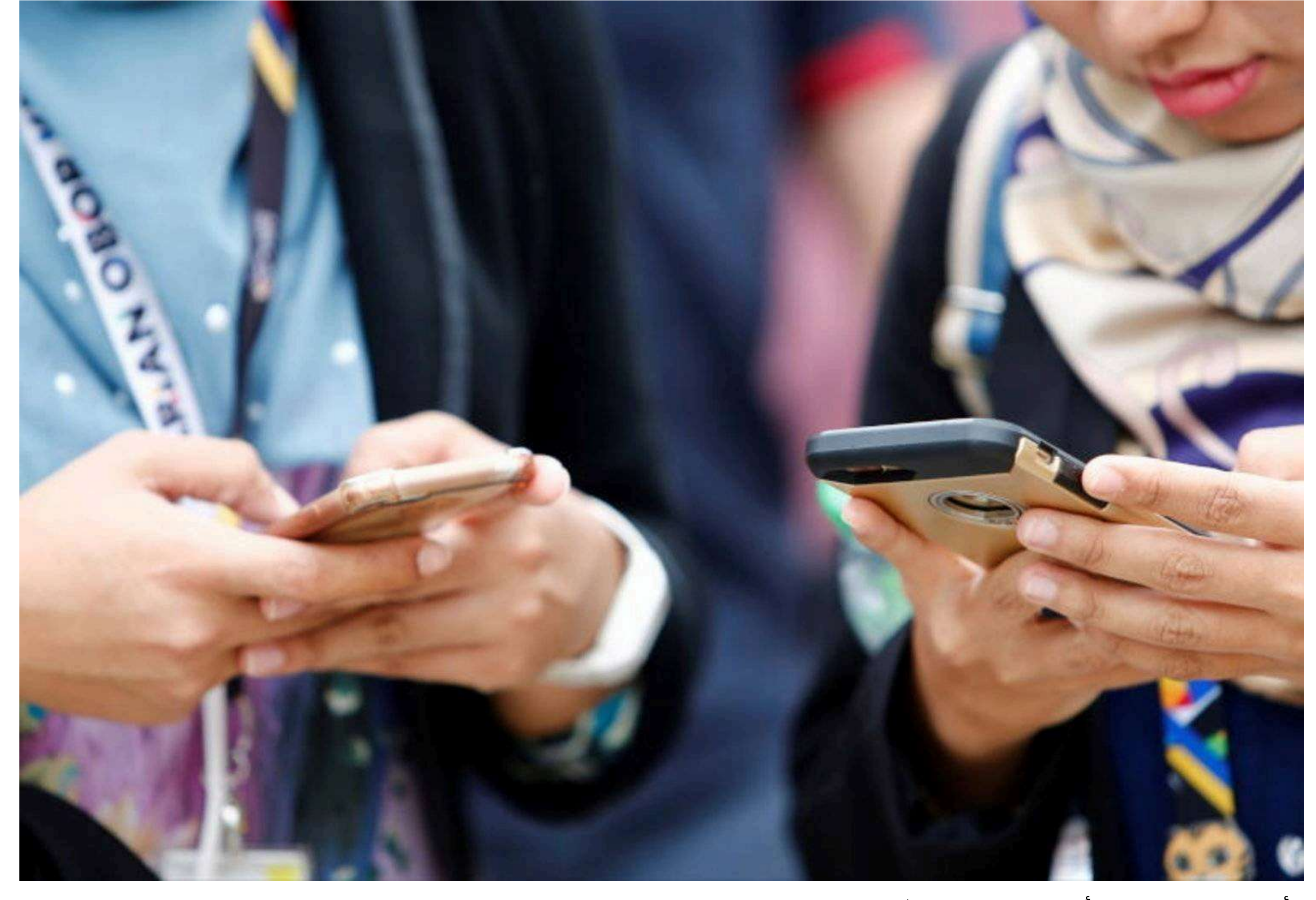
ولفتت إلى أنه على الرغم من التوصية بتلك القاعدة على نطاق واسع، فإنها لم تُدرس بدقة، ولكن مبدأ أخذ فترات راحة مُتكررة سليم.

وذكرت: «تلعب العوامل البيئية دوراً أساسياً في الحفاظ على راحة العين في أثناء استخدام الشاشة، ويمكن للإضاءة المناسبة والرطوبة الكافية وجودة الهواء الجيدة أن تؤثر بشكل كبير في صحة العين».

ونصحت باستخدام مصابيح قابلة للتعديل لتوجيه الضوء بعيداً عن عينيك، واستخدام جهاز ترطيب للحفاظ على مستويات الرطوبة، واستخدام جهاز تنقية الهواء لإزالة الجسيمات المزعجة في الجو.

وقالت: «يُعدّ الجلوس بشكل مريح مهماً، لذا ضع شاشتك على بُعد ذراعك وأسفل مستوى العين قليلًا لتقليل إجهاد الرقبة، وزد حجم الخط لتقليل التحديق، وتأكد من أن كرسيك يوفّر دعماً مناسباً للظهر لضمان وضعية جيدة».

وتابعت: «بالنسبة إلى من يعانون من أعراض مستمرة، فإن المساعدة ضرورية، ويمكن لأطباء العناية بالعين إجراء فحوصات شاملة لتحديد مشكلات مثل جفاف العين، ويمكنهم وصف علاجات محددة، بدءاً من نظارات العين المتخصصة وصولاً إلى الأدوية التي تعالج مشكلات معينة».



أكدت عدة دراسات التأثير السلبي للإفراط في استخدام الشاشات على الصحة (رويترز)

وأكدت: «في هذا العصر الرقمي، من المهم اتخاذ تدابير لحماية بصرنا من خلال التعرف على علامات إجهاد العين الرقمي، وتطبيق استراتيجيات وقائية، وطلب الرعاية الطبية المتخصصة في الوقت المناسب، يُمكننا تقليل المخاطر المرتبطة بأنماط حياتنا التي تعتمد على الشاشات».

وذكرت أن «مواجهة إجهاد العين الرقمي ليس مستحيلاً. فمع التوعية والتثقيف، يُمكننا الاستفادة من مزايا التكنولوجيا الرقمية دون المساس ببصرنا، وتذكر أن تأخذ فترات راحة، وأن ترمش كثيراً، ولا تتردد في طلب المساعدة الطبية إذا كنت تعاني من أعراض مستمرة. وبذلك، ستتخذ خطوات حاسمة نحو ضمان رؤية واضحة ومريحة».

مواضيع

مشاكل صحية | الصحة | أميركا